

♪ハートホームカルチャー♪

『食育講座』



「50才からの食育 ～ なるほどサロン」

◎5月15日(日) 13:00～15:00

…今月のテーマは…

『体質は食べた物の結果です』

～食事を食べると身体がかわる～



『洋裁教室』



今回は・《レースのモチーフネックレス》

◎5月28日(土)

時間: 10:00～12:00 3名

13:00～15:00 3名

材料込: 1,000円

色んなものにつけてもかわいい♪



旬のレシピ

鶏もも肉の旨味に、ごぼうの歯応えをプラス
クリーム煮をご紹介します♪



…ごぼうと鶏もも肉のクリーム煮…

【材料】2人分

- ・ごぼう …… 100g (1/2本)
- ・鶏もも肉 …… 200g

<下味>

- ・料理酒 …… 大さじ1/2
- ・塩 …… 小さじ1/4
- ・玉ねぎ …… 1/2個

<クリームソース>

- ・薄力粉 …… 大さじ1
- ・牛乳 …… 300ml
- ・コンソメ顆粒 …… 大さじ1/2
- ・塩 …… ひとつまみ
- ・黒こしょう …… 小さじ1/2
- ・サラダ油 …… 大さじ1/2
- ・パセリ(生) …… ひとつまみ

【作り方】

準備: パセリは刻んでおきます。

- ①ごぼうは皮をそぎ落とし、5mm幅の斜め切りにします。水に15分ほどさらし、水気を切ります。玉ねぎは5mm幅に切ります。
- ②鶏もも肉は一口大に切ります。パットに移して下味の材料を入れ、手でよく揉み、ラップをかけて冷蔵庫で15分程置き、汁気を切ります。
- ③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、②を入れて色が変わるまで炒め、①を入れて全体に油がなじむまでさらに炒めます。
- ④薄力粉を加えて中火で炒め、全体になじんだら、残りのクリームソースの材料を入れて弱火で15分程煮込めば、完成！器に盛り、パセリを散らして出来上がりです♪

煮物とはまた違う、ごぼうの味わい方です♪
冷蔵庫の余った食材も入れて、ぜひ作ってみてください☆☆



持続可能な開発目標(SDGs)とは、

すべての人々にとってよりよい、

より持続可能な未来を築くための17の目標”



三浦建設の取り組み ～ 外国人技能実習制度 ～

「外国人技能実習生制度」とは、発展途上国で切実に求められている経済的発展・人材の育成に貢献するため、日本の産業界に「技能実習生」として受け入れ、一定期間在留する間の受け入れ先企業において技術、技能、知識を習得するものです。

弊社では、4年前からベトナム人の実習生を受け入れています。

現在は2名の若者が毎日、現場で一生懸命、働いています。

毎朝の朝礼後、先輩職人とペアになり、現場へ行きます。

仕事の技術、技能、知識だけでなく、現場での掃除のやり方、挨拶など、

日本の文化も勉強していきます。

日本語を勉強しながら、仕事で使う専門用語を覚えることは、とても大変なことだと思います。

先輩やお客様ともコミュニケーションをとりながら、少しずつ成長していく姿は私たちスタッフもほほえましく、また頼もしく感じ、「自分たちも頑張らないと！」と気合が入ります。寮生活では自炊し、毎日手作りのお弁当を持参します。時にはスタッフのみんなを招待し、ベトナム料理を振舞ってくれます。

そんな彼らを応援し、共に色々なことを共有

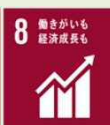
しながら、働いています。

将来は、日本で習得した技術や知識を

ベトナムに持ち帰り、母国での人材開発、企業

発展、起業促進、雇用創出に繋がって

いくことを期待しています！



手洗器・洗面台のご紹介

☆洗面台には…

『ユニットタイプ』 ボウル・水栓金具・鏡・照明・収納などが

セットになった一般的な据え置き型の洗面台。

『システムタイプ』 それぞれの部品をひとつずつ、オーダーして、

お気に入りのボウルに合わせて収納を作ったり、

アレンジできます。

最近では玄関に入っただけで手洗器を設置される

お家も増えてます。帰ってすぐに手を洗い、

部屋に入るという習慣ができて、

いいかもしれないですね！



新しい洗面台を選ぶ際には、既存の間口(洗面台の横幅サイズ)を測った上で、サイズが合う商品を選択する方法が一般的です。

希望のサイズやデザインに変更できるかどうか、

まずはご相談ください☆弊社、施工事例はこちら→→→



リフォームにご関心のある方、不動産をお探しの方、建て替えをお考えの方、お気軽に御相談下さい。

小さな修繕から大改造まで当社のコーディネーターがご提案させていただきます。

URL: <https://www.kk-miura.com>



(株) 三浦建設

〒611-0002京都市宇治市木幡須留1-189

TEL: 0774-32-8483 FAX: 0774-32-6730

URL: <https://www.kk-miura.com>

Office mail: office@kk-miura.com